COLEGIO LYCEE FRANCÉS MOLIERE

MENU BASAL- DICIEMBRE 26

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
	1	2	INTEGRAL/VEGETAL 3	4
	230 Coditos con Salsa Boloñesa	225 Brocoli al vapor con Patata	261 Arroz integral con Tomate	206 Crema de Calabacin y puerro
	210 Magro a la plancha	240 Salmón en salsa Mediterránea	220 Garbanzos con Verduras	245 Tortilla de Patata
	40 Lechuga	58 Calabaza Asada	102 Fruta Variada	40 Lechuga
	102 Fruta Variada	102 Fruta Variada	150 Pan integral	85 Yogurt
	150 Pan integral	150 Pan		150 Pan
	732	775	733	726
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
7	8	9	10	FRANCÉS 11
NO LECTIVO	FESTIVO	220 Judia Verde con Zanahoria	220 Crema de Garbanzos con Verduras	255 Gratin Dauphinois
		232 Revuelto de Calabacín y Patata	225 Merluza a la Vasca	225 Lomo de Cerdo a la Mostaza
		54 Lechuga Maíz	65 Guisantes	50 Champiñones de París
		102 Fruta Variada	102 Fruta Variada	110 Vasito de Helado
		150 Pan	150 Pan integral	150 Pan
		758	762	790
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
14	INTEGRAL 15	16	VEGETAL 17	MENU ESPECIAL NAVIDAD 18
206 Crema de Zanahoria y Calabaza	240 Pasta Integral / Salsa de Verduras	256 Patatas gratinadas con bechamel	261 Arroz con tomate	211 Sopa de Ave con Picadillo
227 Huevos Villarroy	225 Ternera a la plancha	210 Fogonero al horno	235 Lentejas con Chorizo	230 Pollo asado en Salsa de Ciruelas
40 Lechuga	40 Lechuga	35 Zanahoria Rallada/Pan	102 Fruta Variada	85 Patatas Fritas
102 Fruta Variada	102 Fruta Variada	102 Fruta Variada	150 Pan	115 Copa Choco-Nata/Turrón/Fruta Variada
150 Pan	150 Pan Integral	150 Pan		150 Pan
725	757	753	748	791

"La valoración calórica está calculada para niños de 9-13 años. En el rango de edad de 3 a 8 años la valoración corresponde a un 80% de los indicados en este menú y en el rango de edad de 14 a 18 años a un 38% más de los indicados en este menú"

Cálculos nutricionales sobre menú ya establecido realizados de forma externa por: Nuria Abia. Dietista-Nutricionista Col.nº ARA00079